



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK OTURTMASI (GAZİANTEP)

Güneşin ve Ateşin Tadı
Gaziantep Ticaret Odası

2 kg ufak kabak
400 g az yağlı kıyma
1 demet maydanoz
2 yemek kaşığı sadeyağ veya tereyağı
1 adet soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
2 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı karabiber
Kızartmak için sıvı yağ

Kabakları yıkayın. Süslü görünmesi için çatalla veya tırtıklı bıçak ile kabuklarını çizsin. İçlerini, dibini delmemeye dikkat ederek çok ince olmayacak ve biraz etli kalacak şekilde oyun. Kabakları yağda hafif kızartın, yağlarını süzdürerek bir kenarda bekletin.

Soğanı yemeklik doğrayın. Kıymayı tavada suyunu salıp çekene kadar kavurun. Yağı ve soğanı ilâve ederek soğanlar yumuşayana kadar çevirin. Yenibahar, karabiber, bir tatlı kaşığı tuz ekleyin, iyice altüst edin ve kıymayı ateşten almadan hemen önce bir demet ince kıyılmış maydanoz ekleyin.

Kızartılan kabaklara kıymalı harcı doldurun. Birbirinin arkasına gelecek şekilde alçak kenarlı bir tencereye dizin. Salçayı su ile sulandırın ve kalan bir tatlı kaşığı tuzu ekleyin. Kabakların üstüne dökün. Gerekirse dolmaların üzerine çıkacak kadar biraz daha su ilave edin.

Tencerenin kapağını kapatın, kısık ateşte 45 dakika, suyunu büyük oranda çekip içi ve dışı yumuşayana kadar pişirin. Ateşten aldıktan sonra servis yapmadan önce 10-15 dakika kadar demlendirin.

